

きょうしつ あんない ヨガ教室のご案内

か き につい きょうしつ い す すわ じょうたい おこな かんたん たの
下記日程でヨガ教室を行います。椅子に座った状態で行う「簡単」で「楽
しい」ヨガですので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。皆様のご参加
をお待ちしております。

にちじ 日時	① 2022年10月13日（木）10：00～11：30 ② 2022年10月27日（木）10：00～11：30
ばしょ 場所	にしこうべふくし 西神戸福祉センター こうべしひょうごくなかみちどおり 神戸市兵庫区中道通10-2-34
じゅこうりょう 受講料	えん 500円
ていいん 定員	各日 30 名
こうし 講師	しんにほん 新日本ヨガインストラクター やまだはなこし 山田花子氏
ないよう 内容	『椅子を使った優しいアロマヨガ』 いす やさ からだ たて よこ の ね 椅子に座って優しく身体を縦や横に伸ばしたり捻じったりしながら、固 くなった筋肉を緩めていきます。筋肉の強化、内臓の活性化も期待でき ます。また、アロマの香りですリラックスしながら、滞った血液の流れ が良くなり、香りを楽しむとともに呼吸も深めていきます。
もうしこみさき 申込先	学籍番号 氏名 でんわ 電話 078-123-4567

